

# Prashant Naik

## Homöopathie-Ratgeber für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

Leseprobe

[Homöopathie-Ratgeber für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit](#)

von [Prashant Naik](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b5233>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





# Inhalt

## Vorwort

<b>Grundlagen der Homöopathie.....</b>	<b>12</b>
Homöopathische Therapieansätze .....	12
Die Reiz- und Regulationstheorie .....	13
Das Simile- oder Ähnlichkeitsprinzip .....	13
Das Prinzip der Einzigartigkeit.....	14
Potenzierung oder Dynamisierung des Wirkstoffes	16
Einnahme und Dosierung .....	17
Selbstbeobachtung führt zum Erfolg .....	18
Vorteile der Homöopathie .....	19
Zur Benutzung dieses Buches.....	20
<b>Der Einsatz homöopathischer Mittel</b>	
<b>in der Schwangerschaft .....</b>	<b>22</b>
Blutarmut (Eisenmangel-Anämie) .....	23
Brustprobleme .....	25
Durchfallerkrankungen.....	29
Erbrechen und Übelkeit .....	32
Abweichendes Essverhalten .....	36
Das Wachstum des Embryos .....	41
Halsschmerzen .....	42
Hämorrhoiden.....	45
Herzklopfen.....	49
Husten .....	51
Juckreiz.....	55

## Inhalt

Kopfschmerzen und Migräne .....	56
Krampfader. (Varizen) .....	58
Psychischer Stress .....	61
Reizblase (Blasenentzündung) .....	64
Rückenschmerzen .....	67
Schlafstörungen .....	70
Schwindelanfälle .....	73
Blähungen und Sodbrennen .....	77
Verstopfung .....	79
Wadenkrämpfe .....	82
Zahnschmerzen .....	83
<b>Geburtsvorbereitende Maßnahmen .....</b>	<b>87</b>
Entspannen Sie sich .....	87
Gehen Sie regelmäßig spazieren .....	88
Üben Sie die Zwerchfellatmung .....	88
Ernähren Sie sich richtig .....	89
Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs ..	90
Homöopathische Geburtsvorbereitung .....	91
<b>Die Versorgung nach der Geburt .....</b>	<b>92</b>
Homöopathische Hilfen im Wochenbett .....	95
Nachwehen .....	95
Harnverhaltung und Harn-Inkontinenz .....	97
Müdigkeit im Wochenbett .....	99
Schwermut (postnatale Depression) .....	101
Wochenfluss (Lochien) .....	105
Verstopfung .....	107

## Inhalt

Homöopathie in der Stillzeit .....	109
Schmerzhafte Stillen .....	110
Risse und Schrunden in den Brustwarzen .....	112
Milchbildung (zu wenig Muttermilch) .....	115
Milchstauung (zu viel Muttermilch) .....	118
Abstillen .....	119
Brustdrüsenentzündung (Mastitis) .....	120
Homöopathische Hilfen für den Säugling .....	123
Gelbsucht bei Neugeborenen .....	124
Verletzungen bei der Geburt .....	126
Blähungskoliken .....	127
Schlafstörungen .....	131
Milchunverträglichkeit .....	133
Milchschorf .....	137
Windelausschlag (Windeldermatitis) .....	141
Verstopfte Nase .....	144
<b>Anhang .....</b>	<b>147</b>
Nützliche Anschriften .....	147
Weiterführende Literatur .....	148
Benutzte Literatur .....	148
Register .....	150

## Erbrechen und Übelkeit

Die Ursachen für die Übelkeitsanfälle sind nicht genau bekannt, doch man nimmt an, dass die Beschwerden mit der Überproduktion von weiblichen Geschlechtshormonen in der Frühschwangerschaft zusammenhängen. Auch eine Störung des seelischen Gleichgewichts scheint dabei eine Rolle zu spielen.

### Warnhinweis

Bei hochgradiger Übelkeit gepaart mit Erbrechen, insbesondere dann, wenn sie mehrfach am Tag auftritt oder wenn Sie gleichzeitig einen Gewichtsverlust feststellen, ist es notwendig, dass Sie den Arzt aufsuchen! Ähnlich wie beim Durchfall besteht auch bei anhaltendem Erbrechen die Gefahr des Austrocknens.

### Allgemeine Ratschläge

Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt und trinken Sie kleine Schlucke, um den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt zu stabilisieren. Nehmen Sie morgens vor dem Aufstehen ein paar trockene Kekse zu sich und trinken Sie Tee statt Kaffee. Vermeiden Sie fette und stark gewürzte Speisen. Ruhen Sie sich so oft wie möglich aus.

**Homöopathische Behandlung**

**Cocculus C12/D12** Bei Übelkeit und Erbrechen, das durch Auto- und Bahnfahrten oder Flugreisen hervorgerufen wird, eignet sich Cocculus. Oft entsteht diese Übelkeit auch schon beim Anblick sich bewegender Fahrzeuge oder durch den Anblick von Speisen. Bereits der bloße Gedanke an Essen oder ein Geruch kann zu den beschriebenen Beschwerden führen, mitunter auch Schlafmangel. Wenn Sie sehr empfindsam sind, leicht beleidigt, unter Kopfschmerzen, Mattigkeit und Schwäche leiden, dann ist Cocculus für Sie das geeignete Mittel.

**Icuanha C12/D12** Dieses Mittel hilft bei beständiger und andauernder Übelkeit, verbunden mit reichlichem Speichelfluss. Das Erbrechen erfolgt meist mit eiweißartigem Schleim und in großen Mengen; eine Erleichterung tritt dadurch nicht ein. Schläfrigkeit kommt hinzu; die Zunge ist nicht belegt.

**Nux vomica C12/D12** Bei andauernder Übelkeit morgens oder nach dem Essen eignet sich Nux vomica. Sie haben instinktiv das Gefühl, dass Ihnen Erbrechen Erleichterung verschaffen könnte; diese ist jedoch nur von kurzer Dauer. Nux vomica eignet sich insbesondere dann, wenn Sie sehr schlank, leicht reizbar, nervös, anspruchsvoll sich selbst gegenüber, aber auch überempfindlich sind gegen Lärm, Musik, Geräusche oder Licht. Sie können keinen Widerspruch ertragen. Sie haben große Lust auf alkoholische Getränke und stark gewürzte Speisen.

## Erbrechen und Übelkeit

	beim Anblick oder beim bloßen Gedanken an Speisen	Cocculus
	bei dauernder Übelkeit	Ipecacuanha
	bei erfolglosem Morgenbrechreiz	Nux vomica
Übelkeit und Erbrechen	bei Morgenübelkeit, gepaart mit einem Gefühl der Gleichgültigkeit	Sepia
	mit reichlichem Speichelfluss und Schweißausbrüchen	Lobelia
	bei Morgenübelkeit, die sich durch Nahrungsaufnahme bessert	Lacticum acidum

## Übelkeit und Erbrechen während der Schwangerschaft

**Sepia C6** verschafft Linderung, wenn Ihre Verstopfung mit Frösteln und Erschöpfung einhergeht und Sie überempfindlich reagieren. Tatsächlich ist der Stuhl außerordentlich hart und hat die Form von Kugeln oder Knoten; außerdem ist der Abgang sehr schmerzhaft.

**China C6** Bei einer Verstopfung, die vom Verlust der Körpersäfte (z. B. Blut) verursacht ist und von großer Schwäche, Schwindel und Blähungen begleitet sein kann, hilft dieses Homöopathikum. Dabei sind Sie eher apathisch, schweigsam und berührungsempfindlich.

## Homöopathie in der Stillzeit

Von Natur aus ist Muttermilch die ideale Nahrung für das Neugeborene. Sie enthält alle Nährstoffe in ausreichender Menge und Zusammensetzung, die es dem Baby erleichtern, sich gut zu entwickeln; zudem enthält die Muttermilch eine ganze Reihe von wichtigen Enzymen und Antikörpern gegen die vielfältigen Infektionsrisiken. Kein einziges Milchpräparat kann Muttermilch voll ersetzen.

Nicht vergessen werden darf, dass der Stillvorgang auch ein inniger Körperkontakt zu Ihrem Kind ist und auf diese Weise die Verbindung zu Ihrem Baby gestärkt wird. Viele Unruhezustände Ihres Kindes können durch diesen engen Körperkontakt gemildert werden.

Auch in der Stillzeit sollten Sie sich vollwertig ernähren und auf Alkohol, Nikotin und andere Stimulantien verzichten. Wichtig ist darüber hinaus eine gute Pflege der Brüste und

Warzen. Schließlich ist eine harmonische häusliche Atmosphäre von unschätzbarem Wert.

Wenn irgendwie möglich, sollten Sie das Baby je nach Bedarf stillen.

Mögliche Probleme beim Stillen lassen sich durch Homöopathika mildern oder beseitigen und können auch bei einer vorübergehenden Verminderung der Milchproduktion zu einer erneuten Normalisierung beitragen.

**Zur Beachtung**

Die Anwendung homöopathischer Medikamente sollte trotz ihrer günstigen Auswirkungen in engem Kontakt zu einem (homöopathischen) Arzt vorgenommen werden.

## Schmerzhaftes Stillen

Oft sind Schmerzen, die beim Stillen entstehen, Auslöser dafür, dass Sie vorzeitig mit dem Stillen Ihres Babys aufhören. Gegen die Schmerzen können Sie aber etwas tun.

### Allgemeine Ratschläge

Länger anhaltende Schmerzen sollten Sie in jedem Fall dazu veranlassen, von Ihrem Arzt oder auch Ihrer Hebamme die möglichen Ursachen abklären zu lassen. Im Übrigen können Sie zur Linderung das für Sie passende Homöopathikum anwenden.

### Homöopathische Behandlung

Die folgenden Mittel sind geeignet, auftretende Schmerzen zu lindern.

**Chamomilla C6** Wenn die Schmerzen vor allem auf schmerzhafte Brustwarzen zurückzuführen sind, ohne dass die sichtlich entzündeten Warzen Risse aufweisen, sollten Sie Cha-

	bei schmerzhaftem Stillen durch wundete Brustwarzen, gepaart mit Überempfindlichkeit	Chamomilla
	bei schmerzhaftem Stillen, verbunden mit Trauer- und Kummergefühlen	Ignatia
Schmerzhaftes Stillen —	bei schmerzhaftem Stillen, wobei der Schmerz auf Schulterblatt und Brustkorb ausstrahlt	Croton tiglium
	bei schmerzhaftem Stillen, wobei der Schmerz auf die rechte Achselhöhle und den Rücken ausstrahlt	Phellandrium

### Schmerzhaftes Stillen



Prashant Naik

Homöopathie-Ratgeber für  
Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

152 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)